



# BLASENSCHWÄCHE:

JEDE VIERTE FRAU IST BETROFFEN –  
DIE PROBLEME REICHEN DABEI VON  
UNGEWOLLTEM HARNVERLUST BIS HIN  
ZU HÄUFIGEM NÄCHTLICHEM HARNDRANG.  
WAS KANN MAN TUN?

25 % ALLER FRAUEN IN  
ÖSTERREICH LEIDEN AN  
EINER „SCHWACHEN  
BLASE“.

Ein Viertel aller Österreicherinnen  
leidet an Blasen-  
schwäche. Die Dun-  
kelziffer dürfte je-  
doch viel größer  
sein, denn viele

trauen sich aus Scham nicht darüber  
zu sprechen. Die verbreitetsten Aus-  
prägungsformen sind einerseits un-  
gewollter Harnverlust (oft schon bei  
leichten körperlichen Anstrengun-  
gen wie Lachen oder Niesen) und an-  
dererseits ein besonders häufiger  
bzw. plötzlicher Harndrang, der vor  
allem nachts zum Problem werden  
kann. Oft treten auch beide Arten  
der Blasenschwäche in Kombination  
auf. Wir haben uns angesehen, wo  
der Ursprung des Problems liegt –  
und was man dagegen tun kann.

## URSACHEN FÜR BLASENSCHWÄCHE

Ungewollter Harnverlust tritt meist  
in Folge von Schwangerschaften  
bzw. Geburten auf – teils auch noch  
Jahre später. Der Grund: Durch die  
starke Beanspruchung der Becken-  
bodenmuskulatur wird diese wei-  
cher und elastischer. Dadurch erfüllt  
sie ihre Stützfunktion nicht mehr in

vollem Umfang und der Harn kann  
schlechter gehalten werden. Häufi-  
ger Harndrang liegt in der Regel an  
einer gereizten bzw. sensiblen Bla-  
senwand, zum Beispiel aufgrund  
hormoneller Umstellungen wie in  
den Wechseljahren. Den Nerven  
wird ein falscher Füllstand übermit-  
telt, wodurch Frau plötzlich drin-  
gend auf die Toilette muss – auch  
wenn die Blase noch gar nicht voll ist.

## WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN

Nun, wo die Ursachen für die Blasen-  
schwäche geklärt sind, bleibt noch  
die Frage: Was kann man dagegen  
tun? Glücklicherweise gibt es ein-  
fache Mittel und Wege, um effektiv  
gegenzusteuern. Folgende Maßnah-  
men empfehlen Gynäkologen:

### Beckenbodentraining

Um die Blase zu unter-  
stützen ist ein gesunder



Fotos: AdobeStock

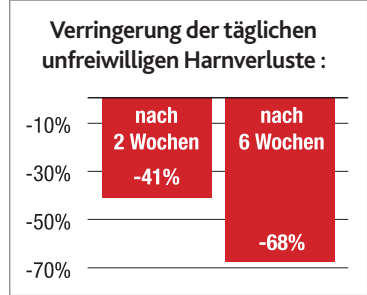
und kräftiger Beckenboden das Um  
und Auf. Es macht also Sinn, Becken-  
bodenübungen in den Alltag zu in-  
tegrieren. Dafür braucht es weder  
ein Fitness-Studio noch teure Aus-  
rüstung. Entsprechende Trainings-  
programme finden sie im Internet.  
Suchen Sie dazu einfach nach dem  
Begriff „Beckenbodenübungen“.



### Kürbis als pflanzliche Unterstützung

Zusätzlich zeigt die Wissen-  
schaft einen weiteren Weg zur Stär-  
kung der Blase auf: einen speziellen  
Extrakt aus den Kernen des steiri-  
schen Ölkürbis (Dr. Böhm® Kürbis  
für die Frau, Apotheke). In der Natur-  
medizin ist die positive Wirkung von  
Kürbiskernen auf die Blase seit Jahr-  
hundertern bekannt. Mittlerweile  
gelten sie auch in Expertenkreisen  
als anerkanntes Mittel bei Blasen-  
schwäche. Studien zeigen, dass es  
mithilfe eines hochdosierten Kürbis-

kern-Extraktes möglich ist, häufigen  
nächtlichen Harndrang um fast die  
Hälfte zu senken. Die Zahl unfreiwil-  
liger Harnverluste verringert sich im  
Schnitt sogar von 7 Mal auf knapp  
1 Mal pro Tag<sup>2</sup>.



## QUALITÄT AUS ÖSTERREICH

Die Dr. Böhm® Kürbis für die Frau  
Tabletten aus der Apotheke bündeln  
besagten Kürbiskern-Extrakt in be-  
sonders hoher Dosierung (400 mg).  
Das rein pflanzliche Produkt aus  
Österreich konnte bereits hundert-  
tausende Anwenderinnen überzeu-  
gen. Apotheker empfehlen eine kur-  
mäßige Einnahme über 2-3 Monate,  
da die Pflanzenstoffe erst einige Zeit  
brauchen, um ihre volle Wirkung im  
Körper zu entfalten.

Quelle: Inkontimed 01/2020 Attends zit. Nach Blasenschwäche aus der Sicht der Betroffenen und Angehörigen,  
Online-Marktforschung 2017: Market Insitut.  
[1] Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61  
[2] Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737

## TIPP VON DER GYNÄKOLOGIN RICHTIG NIESEN UND HUSTEN

„Gerade beim  
Niesen und  
Husten kommt  
es häufig zu  
ungewolltem  
Harnverlust,  
weil sich dabei  
ein großer  
Druck auf  
den Körper  
(und damit  
auch auf den  
Beckenboden)  
aufbaut.“



Gynäkologin  
DDr. Bettina Wendl

Um den Druck zu vermindern, versuchen Sie  
das nächste Mal, sich nach rechts oder links  
zu drehen. Das verringert den Druck im  
Bauchraum.

Generell gilt: Mit regelmäßigem Becken-  
bodentraining, einer disziplinierten Rück-  
bildungsgymnastik nach einer Schwanger-  
schaft sowie dem Vermeiden von Über-  
gewicht kann die Kontrolle über die Harn-  
blase bewahrt werden.“

## PRODUKT-TIPP BEI BLASENSCHWÄCHE

### Kürbis für die Frau von Dr. Böhm®

- Rein pflanzlich
- Zur langfristigen Einnahme  
geeignet
- Von Gynäkologen empfohlen

Qualität aus  
Österreich.



Nahrungsergänzungsmittel